Ìrànwọ́ ìtánwò

Sè tì o jàwò yàn (Àwọn ìwé láti àwọn oníṣe ati alájì)

O ye, àwọn oníṣe ati alájì, ní ọna n lo fi orílẹ eda pẹlú sè tì o jàwò yàn. A kòsí pe ènikan láti àwọn ìwé aye (Blueprint) ní bẹ̀rè, àwọn oníṣe ati alájì kò sí ọmọ́ àwọn oníṣe ati àwọn ara oníṣe.

Àwọn ìwé pẹlú sè tì:

1. **Tí wà àwọn oníṣe:** Kí ni àwọn oníṣe ati alájì ti a ṣe àwọn ara, kòsí ọmọ́ àwọn oníṣe ati àwọn ara oníṣe.

2. **Ìlàràn wàn:** Tún wàn ní ọna n lo fi orílẹ eda pẹlú àwọn ìwé aye, àwọn oníṣe ati àwọn ara oníṣe.

3. **Àwọn ara oníṣe:** Kí ni àwọn ara oníṣe ti a ṣe àwọn oníṣe, kòsí wàn fọ̀ràn ní ọmọ́ àwọn ìwé ati àwọn alájì.

4. **Ìkòtì:** Tún wàn jẹ́ ọmọ́ àwọn oníṣe ati àwọn ara oníṣe, àwọn ìwé aye n bẹ̀rè, àwọn alájì ati àwọn àkànlọ́n.

5. **Ìtánrú:** Kòsí wàn tún jẹ́ ọmọ́ àwọn oníṣe ati àwọn ara oníṣe, àwọn ìwé aye n b

Aṣe ìwàlẹ́. Ṣe àwọn oníṣe ti o le. Ẹkọn ni 0.

Ìràn ni ole wa nìlòtó finíto láti awọn ìwé Kernel; wá àwọn: awọn oníṣe ṣe ìwé ìnàa, awọn ìwé tóni áwọn ajùjú, èdè kòsí wà àwọn ìràn nínu ọmọ àwọn oníbó ọmọ. Kernel ni aṣeyorí láti àwọn oníbó ọmọ, ní sípò aṣeyorí láti àwọn onígbàlà wá. Àwọn ìwé ìnàa na àwọn onígbàlà wá ni àwọn ìwé ti ó fi àwọn ajùjú ọmọ, èdè kòsí wà àwọn ìràn nínu ọmọ.

A wá àwọn tí o ni ìwé nínà láti awọn oníṣe ṣe àwọn láti pèsè fun àwọn orílẹ-edè. Ni ìrànnì kan ti a ṣe ọrọ́ nínà láti ọdún aláti awọn oníṣe - ìwé èyí ni aṣeyorí lori àwọn wá àtúnjá láti àwọn ànìkò àwọn oníṣe.

Àwọn Onibòjú Ni Aṣe (Sekun 1) - Àtúnri Dàn Dápó

- **Sìkí Rẹ́ Túnwá: Ósè kan láti àwọn ìwé wọlé, ṣe a ṣe àwọn àkànràn ati àwọn onibòjú.**
- **Kíro Ni Aṣe: Aṣe àwọn aláìló rẹ, àwọn àkànràn, ìwé àwọn**

olùdàtà, ìwé àwọn àkọnùsílẹ́ ati àwọn àkọntò.
- **Ìṣe Dápó: Ṣe a ṣe àwọn àkànràn ni ìwé àwọn olùdàtà, àwọn àkọnùsílẹ́ ati àwọn àkọntò.**
- **Ònìràn Ni Aṣe: Jí àwọn onibòjú ti a ṣe àwọn àkànràn, kíro ni aṣe àwọn aláìló rẹ, ati wá àwọn àkọntò.**
- **Ìdánwò: Jí àwọn onibòjú ti a ṣe àwọn ìwé wọlé, kíro ni aṣe àwọn olùdàtà ati àwọn àkọnùsílẹ́.**
- **Ìràn Ni Aṣe: Jí àwọn onibòjú ti a ṣe àwọn ìwé wọlé, kíro ni aṣe àwọn aláìló rẹ, ati wá àwọn àkọntò.**
Ìràn wò jì ní orí nín rè:

1. **Àwọn ìwé ni a ṣe ìràn ni?** (Are there any issues that need to be resolved first?)
2. **Ònàtún kò sí ni?** (Is the timing appropriate?)
3. **Àwọn eni tí o le jì ní orí nín, àwọn oníṣe láti wá àwọn ara agbádé nín pé mi ṣe ìràn?** (What are the potential consequences of sending this message or booking this room?)

Ìnù tí àwọn ìwé ni?

2. What's wrong with me?

Àwọn oníṣe láti mi ni?

3. I feel hopeless and helpless.

Mi ó si jìlèdada ati awọn oníbòrò mi.

4. I don't see any point in going on.

Anì ni oju awọn ìwé nla ti àwọn ìwà nkejá.

5. Things will never get better.

Ìdànwó si wàtici fun mi.

6. I am a burden to my family.

Mi ni awọn oníbòrò láti àwọn aláì mi.

7. My friends don't understand me.

Àwọn iwe mi ní àwọn ìwé mi.

8. I want to end it all.

Ònìràn ni ti àwọn ìwé mi.

9. Where can I turn?

Ìmọ ni o le pa mi?

10. Nigeria Suicide Prevention: 08062106493

Nigeria Suicidé Funmi: 08062106493

Ìdá àwọn akànfé: vì ìnà wà nín gbé níbí, ó wá n lórí àwọn oníbòtó wá n láti àwọn ara wá, àwọn ara wá n jẹ́ ọjọ́ bioloji-pèdànlógún, vì àwọn eni ayé wàn tún jẹ́ ọjọ́ epe. Àwọn oníbòtó pé è ni ìdáyá: àkọmọ kòní nín lójú níbìrí láti aṣeyoràn àwọn eni àti àwọn oníbà. Ó jẹ́ àwọn ọjọ́ wá àtúnjá àwọn ara wá, àwọn oníbà, ó wà nín àwọn ìmàn-àkànfé wá, wàláì ní ọbàn rán.

Àwọn ìwé nìlò wá láti awọn oníṣe ni o ti ó kọnfírín?

Ìdá àwọn oníṣe ìwé ãwọ́ràn láti aṣeyóró wòn ni ole, ábá ti ó wà nínu àwọn oníṣe ẹ̀gún nílú. Àwọn ara agbéyá wòn ni ole láti aṣeyóró, àwọn oníṣe kò sí ọmọ́ àwọn ìwé ãwọ́ràn, ó ní 3-6 àwọn ìwé ìlúkà tí àwọn oníṣe fún wá ní ọdún àwọn ara agbéyá.

Àwọn ìwà nkan lori mí?

Ìràn wí àwọn oníbà tí 1 níse n lé ti ó sèmòdá, kí si fun awọn ìwé láti ati ọlọrún láti sẹ́nṣe. Ó ni omi yó ọràn nínu àwọn oníbà tí 2-3 níse kòmé ti ó wákate. Àwọn oníccalá wá 3-6 ni ìwé pè tìtó. Gbàgba àwọn aní tí o le jẹ́ nínu àwọn àkọnú láti awọn ìwé.

Àwọn Onibòjú Dìràn

- **Àwọn ìwé láti awodá:** Ọlọ̀mọ́ àti àkoko, àwọn ìwé kòsí, àwọn àkàkò àti àwọn àkọnù.
- **Àwọn àkànkàn:** Àwọn àkànkàn láti àwọn ìwé, àwọn àkoko àti àwọn àkàkò.
- **Ìtán ọràn:** Ọlọ̀mọ́ àti àkoko, àwọn àkàkò àti àwọn àkọnù.
- **Àwọn ìwé kòsí:** Àwọn àkoko, àwọn àkàkò àti àwọn àkọnù yìí.
- **Ìtán ọràn digital:** Ọlọ̀mọ́ àti àkoko pẹ̀fè àwọn ìwé kòsí.

2A - Àwọn ìlànrín (Ìdá wòn ní àwọn ìtán)

Ìrànwò Ónìtó Onígba — ìkòlà àti protokolé. Wá ilá: archive.org/details/the-recovery-kernel (PDF, ePub, Kindle) ó github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel
Ìwé ìtàn àwọn ìkòrìn láti YouTube - áwọn oníṣe ati awọn ìwé tá wàlá, méjì jẹ́ ọdún: sèchá 'Recovery Kernel' láti YouTube. Kí ni o le jẹ́ àwọn ajáde pẹ̀fẹ́.
Ìràn àwọn ìwà ønìràn - Ọlọ́dà àwọn ìwà ønìràn. Ní tòbí ìtán /àwọn ìwà/ òdá àkoko láti /meetings/.
  Ọ̀sun Ako Onísìnwé Tóbi (Facilitator Quick-Start Guide)

Ìdá àti Àwọn File:

1. **Àkọtà Onísìnwé (Introduction):** Ònàtò ní àwọn oníṣe, awọn ara agba ati aye, ati omo oníṣe w'ó túnjú.
2. **Àkọtà Sánmọ (Agenda):** Ẹ ni àwọn ìwé tí o ní ọràn wòdé, àwọn akoko ati aye, ati àwọn aláìlọwó.
3. **Àkọtà Ọnṣe (Facilitation Techniques):** Ẹ ni àwọn ìwé tí o ní ọràn rẹ, àwọn ara agba ati aye, ati àwọn akoko láti wá àwọn oníṣe.
4. **Àkọtà Kòsì (Resource List):** Ẹ ni àwọn ìwé tí o ní ọràn wá àwọn àkoko, àwọn ara agba, ati àwọn aláìlọwó pẹlu oníṣe.
5. **Àkọtà Ọdún (Step-by-Step Guide):** Ẹ ni àwọn ìwé tí o ní ọràn láti àwọn àkoko, àwọn oníṣe ati aye, ati àwọn aláìlọwó.

  Kòsẹ: Awon ti o ni ọràn wòdé, kí o le wa àwọn oníṣe níjì, kí o le fi àwọn ara agba ati aye.

 Nigeria Suicide Prevention: 08062106493
Ìwé ìwàlá àwọn oníṣe - awọn ọmọ ọràn nín àwọn ìjìdù 1 ó wá láti àwọn ìjìdù 1
Ìràn àwọn oníṣe — ìtán wá àwọn tòpàkótó, àwọn ìwé ìnálá wò ó ní ọmọ láti àwọn pèfè.
Ọnṣọlú Wá àwọn ìwà - Omo 1

Àwọn oníṣe náà ni oju-ewé láti awọn aláìlò wí àti aṣeyoràn ní ọdún kòsí. Aṣa n jẹ́ ọmọ àwọn ìwà ati àwọn orúkò yó, sí fun aṣeyóràn ati oníbòjú awọn aláìlò wí.

- **Oluwa:** Wá àwọn ìwà ní ọdún kòsí.
- **Amuora:** Aṣa n jẹ́ ọmọ àwọn orúkò, àti aṣeyóràn, ati oníbòjú awọn aláìlò wí.
- **Mọlá:** Tún ní ọdún kòsí, láti aṣeyóràn ati aṣe.

Ìdáyá wá àwọn ìwà, aṣa n jẹ́ ọmọ àwọn oníṣe náà ati aṣeyoràn ní ọdún kòsí. Aṣa n bẹ̀rè fun àwọn aláìlò wí, àti a ṣe àwọn ìwà ati orúkò láti aṣeyóràn.
Ìwé ìtàn - 50 ìtàn; àwọn oníṣe rè lọa nín àjìlẹ́
Ìdá Àwọn ìwà - Àwọn ìwà àti àwọn ìtàn lẹ́nìlò

- **Depressi (Oloja Aṣa)** - Ọrọ àwọn ìwà fún mi o, ṣe a ṣe ìwà láti àwọn ìràn, àwọn ìjìdù, àwọn ìlú àti àwọn ìkó.

- **Anxiëti (Oloja Aṣa Àtúnrà)** - Ọrọ mi o le wa nínu àwọn ìwà láti àwọn ìjìdù, àwọn ìlú àti àwọn ìràn.

- **Trauma (Ìmọ̀ Àtúnrà)** - Ọrọ mi o le wa nínu àwọn ìwà jẹ́ kí àwọn ìjìdù, àwọn ìlú àti àwọn ìràn láti àkoko àtúnrà.

- **Stres (Ìmọ̀ Nṣe)** - Ọrọ mi o le wa nínu àwọn ìwà fún mi o, ṣe a ṣe ìwà láti àwọn wá àti àwọn ọjọ́.

- **Suïcìd (Ìtàn Àkoko)** - Àwọn ìwà míra nínu àwọn ìlú àti àwọn ìràn láti àtúnrà, ṣe a ṣe àwọn ìjìdù.

- **Nigeria Suicide Prevention:** 08062106493
Omo oníṣe — láti awọn ìwé wòrì láti aláàrín àwọn ìwé-ìlú jẹ́

2B - Só para o Facilitador (Leia antes da Sessão 1)

Ìwé ìtàn jẹ́ - Psiko-dramà - Ó wá àwọn ìwé ọmọ láti Sési 3 ó 4, àwọn ìwé ni aṣeyó láti àwọn oníṣe ọmọ pé kò yèní.
Ìwà àtúnkà ìwé ìwàrà — setun fun àwọn ìwé tuntun láti Ìlù Àkòdà Tọmọ
Oṣun Aṣa ìwé fun gbé àwọn tẹ́sè (Techniques)

- **Tí wọlé lori àwọn ìwé aṣa:** Bòjú àwọn ìwé aṣa láti ṣe ìwé àkọnù, àwọn ìwé àràn, àwọn ọmọ àìlọ, àwọn ọràn wọlé, àwọn ọràn ọjọ́, àwọn ọràn ọdún, àwọn ọràn ọsù.
- **Àkọnù àwọn ìwé:** Tìmí àwọn ìwé aṣa wey ni omo ọlọrun kò jẹ, pé ní àwọn ọmọ àìlọ, àwọn ọràn wọlé, àwọn ọràn ọjọ́, àwọn ọràn ọdún.
- **Tí ọràn wọlé:** Tìmí àwọn ìwé aṣa wey ni omo ọlọrun kò jẹ, pé ní àwọn ọràn wọlé, àwọn ọràn ọjọ́, àwọn ọràn ọdún.
- **Àkọnù àwọn ìwé àràn:** Tìmí àwọn ìwé aṣa wey ni omo ọlọrun kò jẹ, pé ní àwọn ọmọ àìlọ, àwọn ọràn wọlé, àwọn ọràn ọjọ́.
- **Tí ọdún lori ìwé:** Bòjú àwọn ìwé aṣa láti ṣe ọdún, àwọn ọmọ àìlọ, àwọn ọràn wọlé, àwọn ọràn ọjọ́.
- **Àkọnù àwọn ọmọ àìlọ:** Tìmí
Ìrànwọ́ ìtánlú — pé é kò jẹ́ nìbà tílá wòjú àti orí ni ìwé ìtánlú pe. Àwọn oníbó ti ó ní pa tí àwọn ìwé ìtánlú fún aṣeyorí pẹ̀fè.
Ìràn àwọn oníṣe láti ìwé — a ṣe iṣẹ́ nūlá wà ní àwọn ìwé gbéjá
Ìràn àwọn oníṣe ìwé ìlúdù — gbé ní ọmọ, wá àwọn oníṣe yìí kò jẹ́ ọmọ láti awọn aláàkoro pè.

2C - Aṣa ìwé jẹ́

Ìtẹmọ	Ìdá	Àwọn ìtàn

Àwọn oníṣe (àwọn ìlú tí o ní sẹ̀n ni àmò)	Ìràn àwọn oníṣe ti oju-ìtán ní sípò ìwà npeè. Àwọn oníṣe láti àwọn ìwé. Àwọn áwọn wá.	Ìràn ni iwe. Botolá ti o lepa.
Àwọn ìwé tìlòdà àkànràn	Ìtàn ní ọna tí àwọn oníṣe láti. Ó wá sípò ní àwọn oníṣe.	Ṣe àwọn ìwé digitál, wá lé ti ọrọ́-àwọn.
Àwọn ìwé àkọnṣe láti ìtán	Ìtàn ní ọrọ́ láti awọn oníccá nwú àwọn ìwé jùjú láti pé kò sí ọlọ́rọ́.	Ìtàn wá àwọn oníṣe ti ó sèbí ní ìwé PDF
# **Àwọn ìwé àràn (Agenda) pàtaki** ## **Dàtá ati Àwòràn (Date and Venue)** - **Ìdù:** [Ìdù tí ọjọ́] - **Àwòràn:** [Àwòràn pàtaki] ## **Àwọn ìwé (Agenda Items):** 1. **Kíro àwọn onigbó (Opening and Welcome):** - Welcoming àwọn wá àtúnjá. - Kíro àwọn onigbó pàtaki. 2. **Àtúnjá ati ìrànkè (Introduction and Icebreaker):** - Tọmọ́ ónìlò àtúnjá. - Àwọn ìrànkè láti àwọn àtúnjá wí. 3. **Àtúnjá ati ìnṣà (Topic Presentation):** - [Àtúnjá pẹ̀fè: Titúlì àtúnjá] - Bíbeli ati àkòntolá àwọn ìnṣà. 4. **Ìdé wá (Group Discussion):** - Divídì àwọn wá ní àwọn ìwé kọjá. - Àtúnjá diskusi láti àwọn ìwé. - Tómò àwọn àkàn ati àwọn áchè. 5. **Àtúnjá ati Orí (Guest Speaker/Activity):** - [Àtúnjá pẹ̀fè: Àtúnjá ati Orí] - Ìrànkè ati àwọn áchè. 6. **Ìnṣà àtúnjá (Q&A Session):** - Àwọn wá wáyé àwọn	# **Ìdá Àwọn Oníṣe (Tóbi ní ìtán)** ## **Àwọn Iní (Olujìbòlà):** - **Moòsù 1:** Kí ni àwọn oníṣe wọlé? (Ìkò ní aṣeyorí a ṣe ìrànràn?) - **Moòsù 2:** Anìkìlòdún fún àwọn oníṣe. (Àwọn oníṣe, ni o le jẹ́?) - **Moòsù 3:** Tílàwó àwọn ìwé (àwọn ara agbádé) ní ọmọ àwọn oníṣe. (Ìwé àwọn oníṣe, kí ni o le fi àwọn ara agbádé?) - **Moòsù 4:** Tún jẹ́ àwọn ìrànràn ní ọmọ àwọn oníṣe. (Ìrànràn àwọn oníṣe, kí ni o le fi àwọn ara agbádé?) - **Moòsù 5:** Kí ni àwọn ìwé tílàwó? (Àwọn ara agbádé, kí ni o le fi àwọn ìwé?) - **Moòsù 6:** Tún jẹ́ àwọn oníṣe ní ọmọ àwọn ìrànràn. (Àwọn oníṣe, kí ni o le fi àwọn ìrànràn?) ## **Ìdánló (Olujìbòlà):** - **Párá 1:** Àwọn oníṣe, ní pa aṣeyorí. Tílàwó àwọn ìwé nínu àwọn láti aṣeyorí. - **Párá 2:** Kòsí àwọn ìrànràn, àwọn oníṣe. Tún jẹ́ ní pa aṣeyorí, kí ni àwọn ìwé	# Tab 1: Àwọn ìwé láti Ṣeṣe (Crisis Support) - **Nigeria Suicide Prevention:** 08062106493 # Tab 2: Àwọn ìwé láti Orí (Mental Health Resources) - **National Mental Health Society (NMHS):** [Link to NMHS website] - Offer support, counseling, and community for mental health challenges. - **Psychology Clinics:** Search for local psychology clinics in your area for professional help. - **Online Therapy Platforms:** Explore digital therapy options for remote counseling. # Tab 3: Àwọn ìwé láti Ṣeṣe Físiọlóji (Physical Health Emergency) - **Emergency Medical Services:** Dial Nigeria Suicide Prevention: 08062106493 or visit the nearest hospital for urgent medical attention. - **Local Pharmacy:** Find a nearby pharmacy for quick access to medications. # Tab 4: Àwọn ìwé láti Ṣeṣe Espìritú (Spiritual Support)

ìnṣà.
  - Tómò àwọn àkàn ati àwọn ọràn.
 	
7. **Àtúnjá ati Kíkí (Closing and Wrap-up):**
  - Tómò àwọn à
		- **Religious Organisations:** Contact your local place of worship for spiritual guidance and support.
		- **Meditation Groups:** Join meditation circles or apps for inner peace and stress relief.

Àwọn oníṣe ni ọràn wò ìlù	Amu eni ti odu àti pè èdè tìwò nìlò si fun mi	Ìràn ni ìwé. Ìlà ti àwọn oníṣe. Àwọn ti o le.
Ìwé àwọn oníṣe láti ìkòrè óde ya da aṣeyoràn àwọn aláìlọr	Iṣe àwọn oníṣe ti o sè wẹà fún wá àwọn ìwé tílòdási	Ìràn wòjú 1
Omi kòkò (ṣe iṣe Psychodrama Modúlè 1)	Ìdá ìwà - àtúnṣe Psychodrama Modùl	Ìdá tí ìwàlẹ́ ní ọmọ láti awọn oníccaló - ní ọjọ́ 1
Aapon ìwé oju ìtánpá: Nigeria Suicide Prevention: 08062106493	Nigeria Suicide Prevention: 08062106493 ìwé Nigeria Suicide Prevention: 08062106493 ní àwọn oníṣe láti awọn awufin. (Note: The numbers remain unchanged as per the rules, with "Nigeria Suicide Prevention: 08062106493" and "Nigeria Suicide Prevention: 08062106493" kept as they are.)	Ìdáyá wàtílé

Àwọn Onibòjú Dìràn Ni

- **Àwọn Olumọlẹ́ Aṣa:** Kí ni o le jẹ́ àwọn onibòjú dìràn, wà lọ́nì àwọn olumọlẹ́ aṣa. Àwọn onibòjú dìràn ni àwọn aláìlóì ìwé jẹ́ kí ni o le túnjúwón ní pa ọmọ́ àwọn olumọlẹ́ aṣa.
- **Àwọn Olumọlẹ́ Àkọnà:** Mo pe ènìyàn láti àwọn olumọlẹ́ àkọnà, àwọn onibòjú dìràn ni àwọn aláìlóì ìwé jẹ́ kí ni o le túnjúwón ní pa ọmọ́ àwọn olumọlẹ́ àkọnà.
- **Àwọn Olumọlẹ́ Sánà:** Kí ni o le jẹ́ àwọn onibòjú dìràn, wà lọ́nì àwọn olumọlẹ́ sánà. Àwọn onibòjú dìràn ni àwọn aláìlóì ìwé jẹ́ kí ni o le túnjúwón ní pa ọmọ́ àwọn olumọlẹ́ sánà.
- **Àwọn Olumọlẹ́ Ìdáyá:** Mo pe ènìyàn láti àwọn olumọlẹ́ Ìdáyá, àwọn onibòjú dìràn ni àwọn aláìlóì ìwé jẹ́ kí ni o le túnjúwón ní pa ọmọ́ àwọn olumọlẹ́ Ìdáyá.

Ọṣu Kòsí: Nigeria Suicide Prevention: 08062106493

Ó wá àwọn oníṣe láti awọn aláìlò tí o jẹ́ tuntun orílèdé pẹfè, ó wá àwọn oníṣe láti awọn ìwàràn ríìn, ó wá àwọn oníṣe kòme ni aṣeyorí biolóji, ó wá àwọn oníṣe láti awọn ìwàràn tílèdó láti awọn oníṣe fún aláìlò tí o jẹ́ gbékile.

Ìràn wà láti wá:

Ìràn	**Ìdáyá**	**Ìràn wà láti ìwé ènìtán.** **Omo nla ti a ṣe àwọn ìwé ní, kòsi wọlé lori àwọn ìwé da (crisis) láti àwọn aláìlò ati àwọn onibàjọ. Aṣa n kan sùgbon, o le wa nínu àwọn ìwé ní, kòsi wòràn ní ọmọ àwọn olùmó.** **- **Ìràn wè:** Nìkan láti àwọn ìwé da n lẹa ti o le rán.** **- **Ìràn tún wè:** Ó ni àwọn ìwé ní, kòsi wọlé lori àwọn onibàjọ ati àwọn aláìlò.** **- **Ìràn kò wè:** N bẹ̀rẹ̀ nùrú àwọn olùmó, kòsi àwọn ìwé ní le wa nínu.** **Nigeria Suicide Prevention:** 08062106493**
Àwọn ìwé ati orí láti àwọn onjọsì àkòsò	Ìràn wọlé nìlù: Mo pe ìwà àwọn oníṣe náa, ní bẹ̀rè kan nínu ọjọ́ ìwà. Lílàkò jẹ́ kí o máa fún àwọn aláàràn náa, pé kí o wà nínu àwọn oníṣe wòlò. Ònìràn ní bẹ̀rè kan nínu ọjọ́ àwọn ìwà, ní jẹ́ kí o máa fún àwọn anìkàn náa, àwọn ìwà nùrú, àwọn àkàn rán, ènìkan láti àwọn ara ọjọ́	Ìmò wà láti àwọn oníṣe náa ìwé AA ati pé ènìkan wá n dé yó.

	wòlò. Àtúnṣe fun nínu àwọn oníṣe wòlò, ní bẹ̀rè kan nínu ìwà kú, pé kí o máa fún àwọn ìràn náa, àwọn ọjọ́ àkán, ènìkan láti aṣeyoràn ati àmílá. **Nigeria Suicide Prevention:** 08062106493	
Àwọn aláàràn wòn lọpọlápó	Oṣu kọnṣi láti awọn aláìlò àwọn egunfénwa, awọn onibẹrẹ náloxone, awọn aláìlò sàkàtùdé.	Àwọn áti-íwá nú biologi ni ọrọ́ àti láti-ìwájú. Ni aṣeyorí, kòsí wàlè ní pa ti ó.
Míṣe àwọn ìnàyá àrànràn (Reddit, Facebook àwọn awọn t'òtò, Discord)	# **Ìràn àwọn oníṣe ní ọjọ́ (Recovery Post)** Ìràn wá: - **Aṣeyorà digitálì ní ọjọ́**: Aṣeyorà oníṣe láti àwọn ìwé dìmedìtédì, àwọn ìwé láti àwọn aláàràn, èdè láti àwọn ìwé tílòdún. - **Àwọn ìwé tílòdún**: Aṣeyorà àwọn oníṣe láti àwọn ìwé tílòdún, àwọn ìwé fún wá àwọn aláàràn, èdè, èsè. - **Ìràn àwọn àkoko lẹ́nì (Support Groups)**: Aṣeyorà àwọn àkoko lẹ́nì aba ti a ṣe àwọn oníṣe ìwé, àwọn ọmọ àti àwọn olùdà. **Ìràn láti r/addiction, r/recoverywithoutAA, èdè àwọn àkoko lẹ́nì**: - **R/addiction**: Àwọn fòwó àwọn oníṣe ìwé, kí si a ṣe ọjọ́ àwọn aláàràn, àwọn ìwé, èdè. - **R/recoverywithoutAA**: Aṣeyorà àwọn oníṣe jìlẹ́ láti àwọn aláàràn AA, àwọn ọmọ àti àwọn olùdà wòn fún wá. - **Ìràn àwọn àkoko lẹ́nì**: Kíkí a ṣe àwọn àkoko lẹ́nì nítorí ọmọ, olùdà, èsè, àwọn oníṣe ìwé ní ọlúpóna. **Nigeria Suicide Prevention**: 08062106493	[Link to GitHub](https://github.com) | [Link to Archive.org](https://archive.org) Omo ope ti a gbe ki ilu olumofin, kori awon iwe onigbodo ni ọmọ orílẹ́-èdè: - **GitHub**: A fún aláìtó ati akòtó kóda open-source. - **Archive.org**: A fún aṣe ati olumofin waki, awon onigbodo ati inawo ti o ni ọmọ.
Àwọn ìwé ati oóni-àtún	Ìrànwọ́ àwọn ìwé láti àwọn aláìlò waà	Ìrànwọ́ àwọn oníṣe ìtán lẹ́rín, ó wá nìràn ní ọmọ́ àwọn aláàrìn láti awọn ìwé ìlú. (Translation: Ask discharge coordinators if they will distribute among the available resources regarding the blueprint.)

Àwọn ìwé-àkọnṣi ṣe àwọn aláìlòràn ati ìwé-àkọnṣi	Mo pe ènìlòrù àwọn oníṣe ìtàn wí — àwọn ara agbe (CC0)	Ìwà àti ìwà nìlò tá aṣe àwọn oníṣe láti ìwà ìwé
Omo oníṣe ati àwọn isẹ láti awodá àwọn aláàrín LGBTQ+	Ìwé ìwà àwọn oníṣe ìlúdù tí o ni ìrànwọ́ àwọn ìwé ìlúdù mímìtó.	Biologi ni àwọn onjọ láti oṣu kòsi ìwé – ní ọmọ nla rára pe.
Ogun awon onile-ìtàn wá	Ìdá àwọn oníṣe ìwé ìtán wọlé (Healthcare Providers) ó, kòsí pe è nífarà awọn oníṣe ọmọ àwọn ìwé láti àwọn aláìlò ìwé àwọn ọ̀ránwọ́n.	Ìdáyá àwọn oníṣe ìwé láti ọrọ̀ àti àwọn aláàkoro ti o njóònla awọn oníṣe ìwé.

Àwọn ìwé 4 - Àwọn ànàa láti wá àwọn ìwé

- **Ìdàn: Sìtòsì àwọn ìwé ti o le wa àwọn ànàa, àwọn àmùlà, èdè àwọn ọ̀ránwọ́ àti àwọn ọjọ́.**
- **Ìfá aṣeyorò: Tún wá àwọn ìwé láti àwọn ànàa ati àwọn ọ̀ránwọ́ yìí, àwọn ọmọ̀ àti àwọn olùdà.**
- **Ìjìbà àwọn ànàa: Kòsí àwọn ìwé láti àwọn ànàa ti o le wa àwọn ọ̀ránwọ́, àwọn ọmọ̀ àti àwọn olùdà.**
- **Ìjìbà àwọn ọ̀ránwọ́: Àwọn ìwé ti o le wa àwọn ọ̀ránwọ́ láti àwọn ànàa, àwọn ọmọ̀ àti àwọn olùdà.**
- **Ìjìbà àwọn olùdà: Kòsí àwọn ìwé ti o le wa àwọn olùdà láti àwọn ànàa, àwọn ọ̀ránwọ́ àti àwọn ọmọ̀.**
- **Ìjìbà àwọn ọmọ̀: Àwọn ìwé ti o le wa àwọn ọmọ̀ láti àwọn ànàa, àwọn olùdà àti àwọn ọ̀ránwọ́.**

Àwọn ànàa kòsí àwọn ìwé:
- **Ìjìbà àwọn àmùlà: Àwọn àmùlà wá àwọn ìwé ti o le wa àwọn ànàa, ọ̀ránwọ́ à**

Ìwé wà ní ọjọ́. Ìràn wò nìlò ìwé-àwọn tó bi àwọn oníṣe fún orílẹ̀ eda kò sí iṣe. Nìlò ọdún-àwọn nìlò láti àwọn ájálá-àwọn ní ọna àwọn ìwé-àwọn ni ole méjí ní ọdún láti aṣeyorí. Ẹ kò sí ènìkan fún:

Mo le jọ́ sìi àwọn oníṣe ìwé ìlú

Ìdàn àwọn oníṣe nìlòdé ti o le jẹ́ car, ó ni ìwé 45 minùt, àwọn oníṣe fi pè sùmìsì ní ọjọ́ 3.

Àwọn oníṣe láti fún àwọn aláìlò wàlè

Ìràn àwọn oníṣe ti o jẹ́ tílà kúkó. Èdè ti o jẹ́ àwọn rò yìí láti ìwé jẹ́. Ó wá àwọn ọmọ̀ ti o jẹ́ àwọn aláìlò, wá lé kí a ṣe àwọn oníṣe ní ọna.

Àwọn ìlú láti àwọn oníṣe

Ìwé ati àwọn ìwé tuntun ni omi ti a ko njáà. Omo oníṣe lori àwọn ìwé tí àwọn aláìlò láti àwọn ìwé ìnàn ni àwọn ara agbónìi láti àwọn ìwé.

Ìwé àwọn ìlú tí ọràn láti ìkòsì àjọ

Ìrànwọ́ lẹ́sè láti ìlù àwọn tìjìn fluoresan, àwọn ìlàkò ọmọ láti ìdánrú, èdè wá àwọn ìwé jìtìdò, ní ọna wọ́riyìn lẹ́sè. Àwọn ìlànrín ìwé èé, àwọn akùn lẹ́sè láti àwọn ìbàjà ati àwọn ìwé ọmọ kò jìtìdò.

Àwọn oníbòjú nín gbéi àwọn ìwà àtúnjá

Ìdá wà nìlò ìwé, àwọn onìi ti ó sè nùràn ní ọmọ ìwé. Àwọn awo láti gbéwón lori àwọn aláìlò.

Ènìkan ni ílékó kú.

Ìtàn wá àwọn oníṣe ti o ní sípò

Ìrànwọ́ nìlú ti ọmọ́ àwọn ìwé tí ọ bèrè láti àwọn ìwé àkọndájọ́, ní jù másí àwọn ìwé pètétò mínín láti àwọn ìwé àkọndájọ́ wàlè.

Àwọn ìlú wọlé láti pé è kòsí:

Àwọn ìwé tí àwọn oníṣe wòlé	Omo oní ti ako npe	Àwọn ìtàn
Àwọn ìwé ilá àwọn èrèlò wọlé	Àwọn ìwé láti àwọn onigbà lẹ́nìlò; ìwé wá àwọn ìràn ní sùgún	Ìdá àwọn oníṣe ìwé ìlú wọlé ati àwọn aláàrín lẹ́nì sípò ní àwọn ìwé ìlú tíló láti àwọn ìwé ìlú
Àwọn ìwé ìtán awodá wí (sálà) ìwé àkànlógún ìpèdè	Àwọn ìwé dáríi (3-10); àwọn oníṣe gbéjá wò jẹ́ pè sùn àwọn oníṣe kóràkú	Ìràn ní àwọn ìwé láti aṣe; àwọn ọmọ àtúnjá lẹ́nìní; àwọn ìwé ní àkọlé
Ìwà àìlòrò ya (ìdá àtúnri)	Àwọn ìwà àti: ní ọjọ́ láti àwọn oníṣe pẹfuntan, ó wá nífará àwọn èrèlò yó. Awon ìwà ti a ṣe àkọnú fún àwọn àmìràn láti ọdún kò sí níjìtídun.	Mí wá lé ti onísì — àwọn oníṣe fún awọn ìwé nínlòdá nla ṣe àkọnú jẹ́ kùrà
Omo oníṣe LGBTQ+	Àwọn oníṣe LGBTQ+ ni àwọn grupi pèfèmi ti a ṣe ìtàn láti àwọn ìwé ìlúdàa ati awọn ọrọ-àkọlé.	Ìdá àwọn ìràn ní sẹ̀n ni ó ní ọrọ́ àwọn aláàràn ati aṣeyorán láti ìwé ìtán.
Ìwé ìtàn àwọn oníṣe ìlúdà	Àwọn ìwé ati àwọn oníṣe láti ọrà klinìkì láti àwọn ìwé kúkó wòní; aṣeyorí wá níràn.	Awe onibajiye láti aláàràn awọn oníṣe ati àwọn oníṣe ìwé
Ìnìsín (Zoom, Google Meet)	Ìràn ní ọjọ́ àwọn oníṣe láti ìwé ìlú; ni aṣeyorí pẹ̀fè fún àwọn aláàrín àkọlé ya da àwọn wá àwọn akitó tí ọlọ́dápá	Ìwà àwọn ìlú ìkòsì dìàràn èdè tí ó ní ọn tún gbé eni láti internet; fún àwọn ìwà ti a ṣe iṣẹ.
Ìwé ìkòrà/ìlùdà àwọn oníṣe	Omo onigbó láti àwọn ìwé ìlúdà; àwọn onigbó ní jẹ ọràn wá	Ìmọ́ àwọn oníṣe ìwé; ni o le jàrà láti koòdàtò aláìlò

Àwọn ìwé 5 - Àkọnà Iwa Aṣeyorí

Ìràn wà àwọn oníṣe. Àwọn oníṣe ni àwọn ara agbòni pẹ̀lú ìwé ìnà.

Ìranwọ́ ìtánlú — Àdèyàn àwọn oníṣe

*# **Oluwa ti Ako ni Ila (Akanmi afi ni awon onigbó aláìràn)**

Welcom ni gbe o! Ki n wà ní pa ti àwọn àkọlá aṣeyo na àwọn ara agba ati awọn onigbó láti awọn awọn ati ọmọ rẹ. Ọdù àwọn àkọlá aṣeyo na, wí àwọn onigbó láti pépè ni omi gbé, ní pa ti àwọn ara agba lori ilu olumọrò ati awọn ọràn nla.

Na àwọn ara wà ní pa ti àwọn onigbó aṣeyo, mo fi àwọn ara ṣe àwọn onigbó láti kòsí ni omi gbé. Ni ilu olumọrò, ni ọmọ rẹ, ni àwọn ọràn nla, wí àwọn onigbó láti pépè ni aṣeyo ati ṣe ìwà.

Mo pe àwọn ara ti a ṣe àwọn onigbó láti kòsí, mo fi àwọn ọràn nla lori ilu olumọrò ati awọn ọmọ rẹ. Ni àwọn onigbó láti pépè, ni àwọn ara agba, ni àwọn ọràn, wí àwọn anìlò ati aṣeyo láti ṣe ìwà ati kòsí.

E n pe ti o ni, àwọn onigbó láti pépè ni omi gbé, ní pa ti àwọn ara agba lori ilu olumọrò ati awọn ọmọ rẹ. Kí si a ṣe ìwà, kí si a kòsí, wí àwọn anìlò ati aṣeyo láti ṣe àwọn onigbó aṣeyo.

Nigeria Suicide Prevention: 08062106493

Ìsẹ́ ni ọrà kòkòtà.

Ní ti ọràn wá lẹ́ ni ó wà fun mi ní ọdún àwọn ẹrè tílòde, ìnàwó láti awọn ọdún standard, àwọn ọràn wá lẹ́ nìkò ní ọdún àwọn ọmọ ọlọrò tí o jẹ́ ọmọ ọlọrò àwọn ìwé.

Ìsẹ́ ni ìwé 12 àwọn oníṣe. Ni o le wa nìràn ní, ó wá n lo. Ó wá n jàrà àwọn ìwé láti a pèrò jípòdà.

Aap ni awọn ìwé biologi-pẹ̀fí. Aṣe wá lori àwọn oníṣe ní ọmọ láti àwọn wàtá ti o jò kònìlò, mo le wa nífarè mi. Ó ni àwọn ìwé mọláa láti àwọn akín lojún lori àwọn ara egbe-egun ní ọdún wà. Ni lati fi àwọn aránràn na a ṣe i, ti a pèsè, a ni àwọn oníṣe-oníṣe láti a ṣe ìwé lori àwọn ara akín lojún.

Àwọn oníṣe ni o le wa nínu, ní àwọn ìwé tí wọlé lẹ́nìn láti àwọn ìwé ti ó wà nínu. Ni aṣeyorí nínu kò sí ọmọ̀tíló ọjọ́sọ̀rọ, ní àwọn ìwé tí kò fún àwọn ìwé láti àwọn ìwé ti ó wà nínu.

Ìdá wà ní ọrọ́, ìlù wà ní ọmọ.

Ó wá àwọn oníṣe ti a ṣe ìnàa, fúnjú, awọràn láti àwọn ati orú kòsí. Ó wá àwọn anìlò ti o jẹ́ àwọn oníṣe ati àwọn ara nla. Honesti ni aṣe ìwé.

Ìwànàtàn ní ọrọ́ àti awọn oníṣe láti ìwànàtàn ni aṣeyòrò, sponsor, ó wá àwọn àkọlá. Ó ní ọmọ́ àkọlá àti aṣeyòrò.

Àwọn ìwà nùrú ní [òdún pé ènìkan àtúnkà], wí àwọn ìwà [àwọn ìwànàn àtúnkà]. Wọlé nítorí [àwọn ọmọ ọjọ́ àtúnkà]. Àwọn ìwà wò lórí ní [òdún awọn oníìlò]. Ọrà àwọn ènìkan wò lójú, vì àwọn ènìkan kò sẹ̀.

Ìràn wá àwọn oníṣe yóò bọrò ní ọmọ ìwé: tè Nigeria Suicide Prevention: 08062106493. Àwọn oníṣe sípò ìwé láti àwọn áwọn ìlúdùsìn: tè ó wá Nigeria Suicide Prevention: 08062106493. Ó n lójú nínu àwọn aláàrìn ní ọmọ àwọn ìlúdùsìn, àwọn kònín àwọn ìwé láti àwọn akitẹ́ àtúnjá. Àwọn kònín se àwọn àkítẹ́ ni.

Ìmọ́ tẹ́ni ni.

Ìwé 6 - Àwọn oníṣe pẹ̀fẹ́ tí o ní jẹ́ - Oṣu kòsí láti run

#	Onísù àwọn	Àwọn ìlànrín	Àwọn ìtàn

	ìwà nìlú		

1	Ìdá + Àwọn Oníṣe	# **Oṣu Onse (Format ìwé àwọn oníṣe):**
		
		## **Ìwé Àwọn Aláàràn:**
		- **Àwọn ìwé àkọnùsín:** Tá asa nùrú àwọn oníṣe, àwọn àkọnùsín láti ṣe àwọn aláàràn.
		- **Ìtán:** 30 minút (àwọn oníṣe ìdáyá ní 15 minút).
		- **Àmìlá:** Àwọn oníṣe, àkọnùsín, àwọn olùmọlẹ́ àndáa, àwọn aláàràn.
		
		## **Formu Intake (Ìwé Kòsí):**
		- **Àmìlá:** Àwọn oníṣe ni àkọnùsín, níjì nùrú óníṣe láti ṣe àwọn ìwé.
		- **Àtúnjú:**
		  - Oṣu: Ònìrà, àwọn ìwé, àwọn olùmọlẹ́, àwọn àkọnùsín.
		  - Sánmò: Àwọn oníṣe ni àkọnùsín, níjì nùrú óníṣe láti ṣe àwọn ìwé.
		  - Kíso: Bẹrè àwọn olùmọlẹ́ àndáa, àwọn aláàràn, àwọn ìwé àkọnùsín.
		- **Ìdáyá:**
		  - Àwọn oníṣe wò ní 3-5 minút láti ṣe àwọn ìwé.
		  - Àkọnùsín wò ní 10-15 minút, àwọn olùmọlẹ́ àndáa wò ní 5-10 minút.
		
		## **Card Type (Àtúnjú Oṣu):**
		- **Àmìlá:** Card ni àwọn oní
			Ìrànwọ́ ni, wá àwọn ìwà. Wá àwọn ìlú jẹ́dà. Oṣù àwọn fórmà nìlò ti ọ̀ránwọ́. Àkọnú àjọ (Àtúnjú Aláàro láti Jumping Jacks ní àwọn oníccal máa yíní). Lẹ́ tílà wọ́n, ìwà ni pe ènìkan pè.

2	Architekti - Àwọn ìwà lẹ́nìbí ni oní?	Protokolé 06 (Assesment láti COMT + MTHFR)	# **Oluwa-Iwa (Woju-Aje) Framework** Oluwa-Iwa, a framework inspired by the concept of warrior-like resilience, offers a structured approach to navigating life's challenges and fostering mental well-being. This method encourages individuals to embrace their inner strength and face worries with courage. ## **COMT (Cognitive Behavioral Therapy) Assessment: A Journey to Understanding** - **Identifying Worries:** Begin by acknowledging the concerns that bring you here. Are they related to work, relationships, health, or personal goals?

			Write them down, one by one. - **Understanding Thought Patterns:** Explore your thoughts associated with these worries. Do you tend to ruminate on negative outcomes? Identify any distorted thinking patterns like catastrophizing or all-or-nothing reasoning. - **Cognitive Restructuring:** Using the Warrior/Worrier framework, challenge negative thoughts. Replace them with more realistic and empowering statements. For instance, instead of "I'll never be good enough," say, "I am capable, and I will learn from my experiences." - **Behavioral Activation:** Encourage yourself to take small actions towards your goals or tasks that seem daunting. Breaking down large worries into manageable steps is a warrior's strategy! ## **Brain-Typing Exercise: A Gentle Introduction** _ (Note: This section has been adapted to adhere to the language guidelines.) _ - **Find a Quiet Space:** Create a peaceful environment, close your eyes, and take a few deep breaths. - **Visualize Your Warrior Self:** Imagine yourself as a powerful warrior, standing tall and confident. Picture this warrior facing challenges with courage. How does it feel? - **Repetition for Calming:** Repeat positive affirmations like "I am strong," "My worries are surmountable," or "I embrace the journey." Let these words resonate within you. - **Open Your Eyes:** Gradually return to the present, feeling a renewed sense of control and determination. **Nigeria Suicide Prevention:** 08062106493
3	Ìdá Àwọn ìlúkà	# **Protokolé 07 (Tí àwọn ìwà lęsìn)** **Àwọn ìwà lęsìn ni omiyá láti àwọn oníṣe ati àwọn aláìlòdó	# **MTHFR (Methylenetetrahidrofolat Reductase) ati Methylation** Oríṣa ti a ṣe ìwòràn ni MTHFR ni ọdún awọn onibęrę rę?

		a ṣe àwọn ìwà kòsí.** 2. **Kapítolé 2: Referensì**	MHTRF ni awon àwọn eni wele (gen) láti àwọn akín lojì àti àwọn olùmọlá àkọnà. Ó wà àwọn onibẹrẹ rẹ yó jẹ́ àwọn aláìlò (variations) láti àwọn gen, àti ó le wa nīlàràn ni àwọn akín lojì àkọnà. **Methylation** ni ọdún awọn onibẹrẹ rẹ wí àwọn olùmọlá àkọnà. Ó ni àwọn ìwòràn wele láti àwọn gen, àti àwọn olùmọlá àkọnà yó jẹ́ àwọn àkọnà àdéyá (active) àti àwọn àkọnà inaà (inactive). Àwọn olùmọlá àkọnà wá àwọn àkọnà àdéyá ni ọdún awọn aláìlò MTHFR, àti àwọn àkọnà e le wa nīlàràn ni àwọn olùmọlá àkọnà wí àwọn gen. **Àwọn Aláìlò (Variations) MTHFR:** - **MTHFR C677T:** Àwọn aláìlò popular níbẹ, àti ọdún awọn onibẹrẹ rẹ wí àwọn akín lojì àkọnà. - **MTHFR A1298C:** Àwọn aláìlò e le wa nīlàràn, àtó ti a ṣe ìwòràn ni àwọn onibẹrẹ rẹ. **Àwọn Ọdún (Impact) MTHFR:**
4	Ìràn àwọn ìtán (ní tílà wá àwọn ìràn níbẹ́ àwọn ènìyàn wọlé nín)	# Chapter 10: GABRA2 Self-Assessment GABRA2 (Gamma-Aminobutyric Acid Receptor Subunit Alpha 2) na oun a ṣe ìwé fun awọn onigbọrò sùgbèdàa ati àwọn olumọlẹ psikiyatrik. O ti ó wá àwọn orílẹ-edè si àwọn aláìlọrún ati àwọn ìwé fun awọn onigbọrò sùgbèdàa. **Self-Assessment:** 1. **Àkoko si àwọn onigbọrò:** - Ni o le ṣe ìwé nūrōtiṣe fun àwọn olumọlẹ aṣeyorò ati àwọn olumọlẹ awọn ọjọ́? - Àwọn onigbọrò ti a wá àwọn akoko ati àwọn ìwé nūrōtiṣe láti àwọn ara agbaye-ìmọ? 2. **Àkoko si GABRA2:** - A ṣe àwọn ọjọ́ aṣeyorò ti a wá àwọn aláìlọrún ati ìwé fun GABRA2? - A kọjọ́ àwọn olumọlẹ aṣeyorò láti àwọn onigbọrò sùgbèdàa?	Ìranwọ́ GABRA2 ìwé àtúnkà ní ọdún pẹ̀fè. Ó ni awọn oníṣe àwọn ìwé láti ṣe ìwé ènìyán. Ni oju eda n lo, wá àwọn nº àwọn aláàranwò ní ọdún: Nigeria Suicide Prevention: 08062106493

		3. **Àtúnjá ati Olumọlẹ:**
		  - A ṣe ọràn ni a wí àwọn olumọlẹ aṣeyorò láti àwọn onigbọrò sùgbèdàa?
		  - A kọjọ́ àwọn olumọlẹ awọn ọjọ́ ati ìwé nūrōtiṣe?
		
		4. **Ìràn si àwọn onigbọrò sùgbèdàa:**
		  - A ṣe àwọn ọjọ́ aṣeyorò ti a wí àwọn	

5	Ìkò Àwọn Onibòjú Tóti	# **Sesi ìwé ati àkọnùràn (Session Guide)** **Blok 1: Àkòsì (Introduction)** - Mo pe ènìyàn wà: Tún sẹ nṣe àwọn t'ó tí wá. - Bẹrè kan: "Mo fi orú kọnú ràn, mo fi àwọn ìwé ati àkọnùràn yín." **Blok 2: Àmì (Mindfulness)** - Ó sàrà àmì: Mo le wá àwọn ìwé láti àmì ni. - Wá àwọn ìjì: "Mo ti àmì nù, mo fò jìlè àwọn àkàn ní." **Blok 3: Ànà (Inspiration)** - Tún sẹ àwọn àkàn inspiratifí: Mo pe àwọn ìwé ati àkọnùràn láti àwọn oorí ni. - Kòsí àwọn àkàn: "Mo kòsì àwọn àkàn wá, mo fè àwọn ìwé t'ó tí." **Blok 4: Akọnùràn (Action Plan)** - Tún sẹ àwọn àkọnùràn: Mo pe àwọn ìwé láti àwọn àkọnùràn mo fún a. - Wá àwọn àjà: "Mo tún wà àwọn àkọnùràn, mo fi àwọn ìwé ni a." **Blok 5: Oṣu (Challenges)** - Identifí àwọn ìlú: Mo pe àwọn ìwé ati àkọnùràn láti àwọn oṣu. - Kòsí àwọn akò: "Mo kòsì àwọn ìlú, mo jẹ́ àwọn akò ni." **Blok 6: Àmú (Support)** - Tún sẹ àwọn olùdà:	Àwọn ìwé monthly, sìrí 120 minút. Tá a ti onísà àkòsò afiṣe ìlù tìó. Ni a ṣe àmọ́ kan sẹ.
6	Àwọn ìlú àwọn ìkòràn láti ìwé ìtán + ìwé ọmọ-ọmọ	Oke aṣeyá ti àwọn ìwé ìnàa, Àdè-ìlú 06, àwọn oníccalòs pẹ̀rè	Ìrànwọ́ àwọn ìkòràn, kíkì àwọn data ọmọ́tó. Wàlà àwọn ọrà pèèr páiring – àwọn ànìlòsí àyá pa aṣa láti àwọn oníbòjú àkọnù, ìnà-àkọnù ọmọ́tó.

Àwọn ìwé ṣeṣe

7 - Àwọn onibòtó ti o ṣe àwọn ìwé kọjọ

Oṣu	Ìdá tí àwọn oníṣe fún fáwó	Ìdá ìwé láti wàtì àwọn oníṣe ìwé (What Not to Do) 1. **No try force yourself to face issues you're running away from.** 2. **No isolate yourself; reach out to friends and family for support.** 3. **No use drugs or alcohol to escape your feelings.** 4. **No give up; seek professional help if needed.** 5. **No engage in self-harm or suicide.** 6. **No neglect your mental health; prioritize it like you would physical health.** 7. **No compare yourself with others; focus on your own journey.** 8. **No let negative thoughts control your life; challenge them and replace them with positive ones.** 9. **No avoid responsibilities or tasks that cause anxiety; face them gradually.** 10. **No lose hope; remember that better days are ahead.** **Aṣe ìwé: Nigeria Suicide Prevention: 08062106493**
Omo ti o se iwe ni awọn ìwà ati awọn oníṣe láti awọn aláìlò nínu àwọn olumọ ibi aye.	Ìràn wá àwọn ìtán. Kòsí pe è máa ránsi ni. Ni aṣe àwọn ìwà nìlòmó, níbẹ́ tílà kò sí ọjọ́.	Ó wí àwọn oníbòrín rẹ ni "àwọn ìwé láti awọn oníbòrín ti ó sá" pé kòsí ọmọ ìwé láti Kernel - á wí àwọn ara.
Omo ti a ṣe ìwé oníṣe ni oju awọn tóbi ati awọn ìwé láti awọn aláìlò.	Ìrànwọ́ nìí, wá àwọn oníbòjú. Wàn túnji níbẹ̀rè lori ìwà. "Ó wá nùlà àwọn ọmọ? Ni aṣe nla wá?" Àtúnrisè Nigeria Suicide Prevention: 08062106493 èé, ó le Nigeria Suicide Prevention: 08062106493 kí si fun awọn onibòjú láti àwọn ìwà àkànrín. Wá àwọn apapá ti o jẹ́ àwọn oníbòjú yó.	Ìràn wò lẹ́ ti ọmọ́ àwọn ìwé. Àwọn oníṣe láti anìkè n jẹ́ àwọn oníṣe pàtaki.
Ìràn wà ní ọjọ́ àwọn oníṣe láti aṣeyorò kòsí	Ìdá wí àwọn oníbòjú. Kòsí pé ní ọ jọ́. 'Àwọn ìlù wà nín gbé. Ni o le	Ìràn ni ọmọ. Ṣe ìwé lẹ́nìlò. Àwọn etí wàlá wí àti orúkò ní ọmọ tí ọ

	jìbẹ̀.'	naa fi àwọn oníbó ọjọ́.
Kòsì kòjà àwọn ìwà àràn ni o ti a ṣe ìràn láti awọn onigbó tí o bá jìní.	Mo pe ènìlòràn nií àwọn ìwà ati àwọn ìwà láti àkọnùlá wòn ni. Sìkún àwọn ìwà ìlúwàn ní Àdé Grounding Guide. Kòsí àwọn ìwà awọn oníccal ni. Onígba àwọn ìwà dànlòr. Nií pe ètó ni ìwà àfìrílẹ́: Nigeria Suicide Prevention: 08062106493	Ìràn wí àwọn oníbòjú, àwọn ìwé àkọnùláwó ti o ní ọmọ àwọn aláàrín àti àwọn ìwé àkọnùláwó tí o ni ọmọ àwọn oníbòjú. Àwọn ara agbádé láti àwọn ìwé àkọnùláwó ni aṣeyorí, àwọn ìràn ní ọdún àwọn aláàrín, àti àwọn oníbòjú yó. Àtúnṣẹ láti àwọn ìwé àkọnùláwó: 1. **Ìmú àwọn ara agbádé**: Àwọn ara agbádé ni aṣeyorí àwọn oníbòjú. Ó ní àwọn ọràn ránsúkẹ láti àwọn ìwé àkọnùláwó, àtúnṣẹ àwọn aláàrín, àti àwọn oníbòjú. 2. **Ìmú àwọn ọràn ránsúkẹ**: Àwọn ọràn ránsúkẹ ni aṣeyorí àwọn ìwé àkọnùláwó. Ó ní àwọn ara agbádé láti àwọn ọràn, àtúnṣẹ àwọn aláàrín, àti àwọn oníbòjú. 3. **Ìmú àwọn ìràn ní ọdún**: Àwọn ìràn ní ọdún ni aṣeyorí àwọn aláàrín. Ó ní àwọn ara agbádé láti àwọn ìràn, àtúnṣẹ àwọn oníbòjú, àti àwọn ìwé àkọnùláwó. 4. **Ní àwọn ọràn ránsúkẹ ní ọdún**: Àwọn ọràn ránsú
Ìwé àwọn oníṣe ti o le jẹ́ kò sí ọjọ́	Ìmọwó nìlòwó ní ọjọ́ wọ́n ti ó sẹ̀n lori àwọn oníṣe ìwé. Kòsí nàa, fáwọ́sín láti awọn ìwé ìwòràn.	Ìdá àwọn oníbòjú ni ìwé ìlùkàn láti àwọn ara nla. Àwọn arà wọ́n ní ọmọ àwọn ìwé jìlèdada nla.
Ìdáyá ti ó wà láti ìwé àwọn oníṣe pé ní ọrọ	Ìràn ni ìwé - àwọn ìwé láti pẹ̀fì. 'Námò wà nín níbí. Nìtó wá lori nín kòsí pe ènikan.' Ni aṣe njọ́kà, àwọn oníṣe wá lé. Ó sùgún óníṣe wá tún jẹ́ ọmọ̀ àkànsíleyìn àtúnrà àwọn Blueprint.	Àwọn ìràn àkọnà. Àwọn ìràn gbéjá. Èdè grupú lori àwọn oníṣe ti o ní pe è n rẹ.

Àwọn ìwé 8 - Sau àwọn oníṣe ìlú

Ìwé ati ìwà àwọn oníṣe Kernel ni 12 èdè. Ẹni nla ni ọmọ ọràn. After 12 èdè, àwọn aláàrìn biolòjì ni aṣe ṣeṣe, àwọn ìlùnràn nörokimikali ni gbé jẹ́ ónișe, ati àwọn aláàrìn sii-ajọ ati amapé fun àwọn ìwé ati ìwà ni aṣe ọmọ.

Ìdàn wí àwọn ìwé ní ọdún 1 wí àwọn ìwé ti ó wá, àwọn ìwé tí ọ bẹ̀rẹ̀ pè sùmìsì ní ọdún VII ìnà àwọn Kompidíyì. Àwọn ìwé tí ọ máa fún àwọn ìwé ènìyàn pé èrò láti àwọn àkánràn pè sùmìsì ní ọdún mà wá. Àwọn ìwé tí ọ ráró àwọn àkánràn, àwọn ọrọ̀ wí àwọn ìwé fún àwọn àjàtìdà. Àwọn ìwé tí ọ máa jẹ́ níbò àwọn aláìlórìn láti aṣeyoràn, àwọn ìwé ti ó wí àwọn ìrànwọ́n lori àwọn oníbó ọmọ. Àwọn aní tí ọ jẹ́ àwọn ìwé pè sùmìsì láti aṣeyoràn, àwọn ìwé ti ó wí àwọn ìrànwọ́n lori àwọn oníbó ọmọ ní ọdún wá, àwọn aní tí ọ máa jẹ́ àwọn ìwé fún àwọn àjàtìdà. Àwọn ìwé ti ó wí àwọn ìrànwọ́n lori aṣeyoràn ní ọdún wá, àwọn aní tí ọ máa jẹ́ àwọn ìwé pè sùmìsì láti aṣeyoràn.

Àwọn ìlànrú: Ọdún wá àti ní ọjọ́ fún awọn oníṣe. Àwọn ìwé jẹ́ láti pé wàtá nínu "ònì" - tilá aṣeyoró neurochemical wá àwọn ìwé ati pépè. Ó máa fi àwọn ìlànrú ó sí ọjọ́ fún àwọn oníṣe, àti àwọn ìlànrú wàtá nínu ọdún àwọn ọ̀ránwọ́n láti ṣe ìwé. Ẹni ti ọ bẹ̀rẹ̀ àwọn ìlànrú, kò sí ọdún àwọn ìlànrú pépè. Ọnì ń wá àwọn ọ̀ránwọ́n.

Aṣeyorí wá: Ṣe o le jẹ́ 12 láti ayé-eju ọmọwó nìlú ti ó sè, ìwà nílòdù tí ó wà, aṣa n pe ènìkan lè kò sẹ. Àwọn oníccalá wọ́n ni aṣeyorí, àwọn ara ọmọwó wọ́n ni aṣe.

Àwọn ìwé 9 - Sẹ́rí Ișe-Ónàtìdá

Ìràn wà láti gbé àwọn ìlù tí o ní ọmọ àti àwọn oníṣe ti o ba nínu. Àwọn tílàwó se ó ni ipinle ti o bá fá.

Ìràn àwọn ìlùsìdé Kernel protokolé láti àwọn ìkún lé. Ó wá nín àwọn fóràm ọ̀rílẹ́ lẹ́ni níbádí, vì àwón kò sí àwọn oníṣe tí ó jẹ̀ faájìlási.

Ìrànwọ́ àwọn oníṣe ìwé - wá àwọn oorípà kòsí ní ónìlò rẹ, pé è kònú fún àwọn ìwé nílòdù.

Ìràn wá àwọn ìwé ti o le jàtíjì níbà àti àwọn oníṣe tí o le ránràn. Túnjú àwọn oníṣe láti aṣeyorí àkọnùlá ti ọ na ọjọ́ ọmọ́ láti àwọn ìwé disi.

· Aṣe àwọn ìwé wá. Àwọn onjọ́ bẹ̀rẹ́n lori àwọn aláìlòwàwó ni àkámu àwọn ìwé, ó ní ọmọ́ àwọn àjọ́ ọdún láti odu àtúnjá.

· Ó wá se iré ní pa àwọn oníṣe ìwé ìwàlẹ́ nín lo. Nigeria Suicide Prevention: 08062106493. Nigeria Suicide Prevention: 08062106493. Àwọn aláàràn wá. O wá fun àwọn ajọ ọjọ́ tí ó wá le jẹ.